

DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 BOX BATTLE WORKOUT 3



WORKOUTFLOW

Der/Die Athlet/in startet stehend vor der Langhantel und beginnt erst, sobald das Signal der Uhr 3-2-1... GO ertönt.

Dieses Workout ist auf Zeit.

Folgende Wiederholungen und Movements müssen absolviert werden. Gestartet wird mit 21 Overhead Squats und 21 Pull Ups, dann 15 Front Squats und 15 Chest to Bar Pull Ups, zum Schluss 9 Back Squats und 9 Bar Muscle Ups. Die Reihenfolge muss eingehalten werden. Das Ganze so schnell wie möglich. **Achtung!** Nach den Chest to Bar Pull Ups muss eine TieBreak Zeit notiert werden. Sobald die letzte Wiederholung der Bar Muscle Ups absolviert wurde, wird die Gesamtzeit notiert.

Es werden 3 Langhanteln mit den entsprechenden Gewichten benötigt.

Das Time Cap für das Event beträgt 12 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
OVERHEAD SQUAT	30KG	40KG
FRONT SQUAT	47.5KG	70KG
BACK SQUAT	67.5KG	100KG

MOVEMENT STANDARDS

OVERHEAD SQUAT

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss Überkopf bewegt werden. In der Überkopf Position mit gestreckten Armen, bewegt sich der Athlet mit der Langhantel in die tiefe Squat Position (unter 90 Grad). Es muss wieder aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Ein Squat Snatch als erste Wiederholung ist erlaubt.









DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 BOX BATTLE WORKOUT 3



MOVEMENT STANDARDS

PULL UP

Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Stricte Pull-Ups sind erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss das Kinn klar erkennbar über die horizontale Linie der Stange kommen.

FRONT SQUATS

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss auf die Schultern gebracht werden. Mit der Langhantel auf den Schultern und den Ellenbogen vor der Stange bewegt sich der Athlet in die tiefe Kniebeugen Position. Danach richtet sich der Athlet voll auf, sodass Hüfte und Knie voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Ein Squat Clean als erste Wiederholung ist erlaubt.

CHEST TO BAR PULL UP

Die Bewegung beginnt im Hang mit gestreckten Armen und Füße vom Boden weg. Butterfly, Kipping oder Strict Chest to Bar Pull-Ups sind erlaubt. Für eine gültige Wiederholung muss der Bereich zwischen Schlüsselbein und Brust klar erkennbar die Stange berühren









DESCRIPTION CARD SAISON 2022/2023 BOX BATTLE WORKOUT 3



MOVEMENT STANDARDS

BACK SQUATS

Die Langhantel befindet sich auf dem Boden und muss auf dem Nacken gebracht werden. Mit der Langhantel auf dem Nacken und die Hände an der Stange bewegt sich der Athlet in die tiefe Kniebeugen Position. Danach richten sich die Athleten voll auf, sodass Hüfte und Knie voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Das abwerfen der Langhantel nach hinten ist nicht erlaubt!

BAR MUSCLE UP

Die Bewegung beginnt mit gestreckten Armen im Hang an der Pull Up Bar, Füße vom Boden weg. Der Athlet befördert seinen Oberkörper nach oben über die Stange bis die Ellenbogen voll durchgestreckt sind und sich die Schultern über oder vor der Stange befinden. Für den Dip zum Lockout sind nur die Hände und kein anderer Teil des Arms erlaubt. Der Aufschwung kann strict oder mittels Kip erfolgen. Die Füße dürfen beim Aufschwung die Höhe der Pull Up Bar nicht überschreiten. Ein Reinspringen von Plates in den Aufschwung ist erlaubt.





